



KINDERÄRZTIN

TARANEH GHASSEMI-KELLER

Elternratgeber

AD(H)S Diagnostik

Sehr geehrte Familie,

die AD(H)S-Diagnostik in unserer Praxis und alle dazugehörigen Informationen erhalten sie über Frau Ghassemi-Keller in Ihrem Neurologischem Gespräch, welches vorab erfolgt und durch uns vergeben wird.

Die Testtermine werden ausschließlich über Frau Ghassemi-Keller persönlich vergeben.

Die Unterlagen, welche vorab von Ihnen und weiteren Einrichtungen ausgefüllt werden sollen, sollen ca. 1 Woche vor stattfindenden Test-Termin bei uns abgegeben werden. Diese Unterlagen werden postalisch versendet.



Fieber über 1 Jahr

Sehr geehrte Familie,

Keine Angst vor Fieber. Das Fieber ist eine natürliche Reaktion des Immunsystems auf eine Infektion, womit sich das Immunsystem selbst weiter aktiviert, und somit sehr wichtig.

Sollte Ihr Kind unter dem Fieber leiden (z.B. nicht trinkt, nicht schläft, sehr schlapp ist, weint) können Sie gerne und ohne Bedenken ein Fiebermedikament (Ibuprofen oder Paracetamol) als Zäpfchen oder Saft verabreichen.

Entsprechende Präparate erhalten Sie in der Apotheke rezeptfrei. Das Fieber sollte innerhalb von 1-2 Stunden nach Medikamentengabe gesunken sein. Die Gabe der Fiebermedikamente können Sie alle 6-8 Stunden wiederholen.



Fieber über 1 Jahr

WICHTIG: Lassen Sie Ihr Kind ausreichend trinken. Ein reduziertes Essverhalten während eines Infekts ist völlig normal.

Bitte melden Sie sich bei:

- anhaltendes, hohes Fieber über 39,6 °C ab dem 4. Tag
- wenn sich Fieber durch Fiebermedikamente nicht senken lässt.
- wenn Ihr Kind nicht mehr trinkt
- wenn Ihr Kind apathisch ist, der Allgemeinzustand sich verändert
- wenn ein unklarer Ausschlag während des Fiebers auftritt.
- wenn starker Husten oder Atembeschwerden bestehen
- wenn Bauchschmerzen bestehen oder anhaltende Durchfälle/Erbrechen
- wenn Probleme beim Wasserlassen bestehen
- Wenn starke Kopfschmerzen bestehen



Husten ohne Fieber

Sehr geehrte Familie,

es ist wichtig, den Mechanismus des Abhustens zu unterstützen. Bitte geben Sie Ihrem Kind viele warme Getränke (Tees, Suppen) oder auch warmes Kompott.

Weitere konservative Behandlungsmethoden können sein: Fenchelhonig oder Honig (pur, nicht im Tee), Zwiebelsaft oder eine zerkleinerte rohe Zwiebel neben dem Bett mit leichter Oberkörperhochlagerung im Schlaf, ggfs. Bauchlage bei einer Raumtemperatur während des Schlafens zwischen 16-18°C.

Hustensäfte werden in der Regel aufgrund fehlender Wirksamkeitsbelege und möglicher Nebenwirkungen nur noch in Ausnahmefällen empfohlen. Husten ist für die Umgebung ein belastendes Symptom (besonders nachts oder in der Gemeinschaftsunterkunft). Husten hat eine wichtige Reinigungsfunktion für die kindliche Lunge.



Husten ohne Fieber

Keime, die in die Atemwege eindringen, werden durch Schleimbildung und den Hustenstoß wieder nach außen transportiert (Schutz vor weiteren Komplikationen wie einer Lungenentzündung). Hustenstiller sollten daher vermieden werden und nur nach ärztlicher Anordnung gegeben werden. Sie können den Husten durch viel Flüssigkeit, Inhalationen sowie Kochsalz-Nasentropfen positiv beeinflussen. Zusätzlich benötigen Sie viel Geduld, es kann bis zu 4 Wochen anhalten.

Sie müssen nur in der Praxis vorstellig werden, wenn Ihr Kind:

- länger als 3 Tage Fieber hat (über 38,6°C)
- ein hörbares Atemgeräusch während der Ein- und Ausatmung hat
- Symptome einer Atemnot zeigt (Einziehungen, Nasenflügeln oder bläuliche Hautverfärbung)
- möglicherweise einen Fremdkörper verschluckt hat
- ihr Kind ein bekanntes Asthma oder hyperreagibles Bronchialsystem hat.

Wir wünschen gute Besserung!

HWI über einem Jahr

Sehr geehrte Familie,

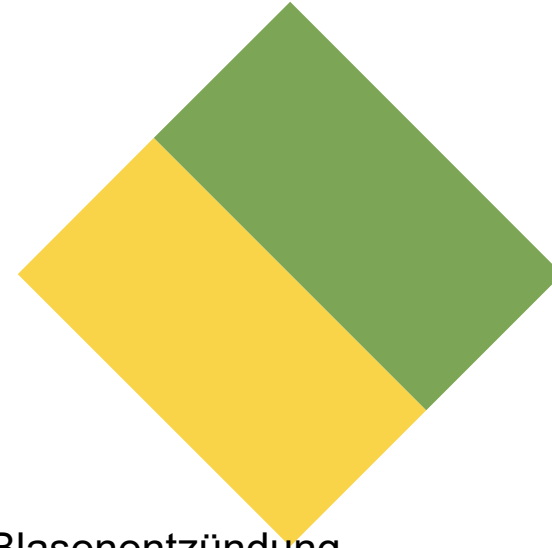
bei häufigen Toilettengängen handelt es sich nicht unbedingt um eine Blasenentzündung.

Wir können entsprechend unseren Öffnungszeiten jederzeit und ohne Termin einen Urinstreifentest in unserer Praxis durchführen.

Bitte bringen Sie hierfür einen sauberen Becher mit dem Urin Ihres Kindes, der nicht älter als 2 Stunden ist, mit. Zur Vorbereitung bitten wir Sie, den Intimbereich Ihres Kindes gut mit klarem Wasser zu reinigen. Die Auswertung des Tests erfolgt direkt in der Praxis und benötigt nur wenige Minuten.

Zur Unterstützung der Blasenschleimhaut geben Sie Ihrem Kind ausreichend Flüssigkeit mit ungesüßten Tees und Wasser. Sollte Ihnen sichtbares Blut im Urin auffallen oder anhaltend Fieber bestehen, buchen Sie sich bitte einen Akuttermin über unsere App.

Bei leichten Auffälligkeiten können Sie unterstützend tätig werden: Wärme durch Sitzbäder (z.B. mit Kamillentee), Körnerkissen oder entsprechende Kleidung, Cranberry-Muttersaft aus der Drogerie (sehr sauer) und ausreichende Flüssigkeitszufuhr.



Konjunktivitis

Sehr geehrte Familie,

bei einer Bindehautentzündung handelt es sich in den allermeisten Fällen die Folge eines Virusschnupfens und einer damit verbundenen Tränengangsenge.

Im Falle eines geröteten, juckenden und weiß-gelblichem Sekret können Sie folgende Maßnahmen einleiten: Auswaschen der Augen mit abgekochtem Wasser oder Kochsalztropfen, Tropfen Sie bei Bedarf gerne Kochsalzaugentropfen immer wieder über den Tag verteilt, das lindert den Juckreiz. Bei verklebten, nicht-öffnenden Augenlidern, können Sie einen lauwarmen Waschlappen auf beide Augen auflegen. Bitte geben Sie Ihrem Kind abschwellende Nasentropfen und Euphrasia Augentropfen (beides in der Apotheke erhältlich).

Eine Linderung sollte innerhalb von 48h eintreten. Tropfen Sie bitte 2 Tage länger als die Beschwerden bestehen. Bitte beachten Sie, dass Ihr Kind während der Symptomatik keine Gemeinschaftseinrichtung besuchen darf, da es sich um eine ansteckende Erkrankung handelt.

Sollten die Beschwerden länger als 48 Stunden auftreten, Fieber dazukommen oder Schwellungen und Rötungen der Augenlider auftreten, ist eine ärztliche Untersuchung erforderlich und eventuell eine Therapie mit antibiotischen Augentropfen.

Läuse

Sehr geehrte Familie,

machen Sie sich keine Sorgen, manche Kinder sind häufiger von Läusen betroffen. Sollten Sie Läuse oder Nissen im Haar oder am Kopf Ihres Kindes bemerken, ist dies eine gesicherte Diagnose und bedarf keiner weiteren Untersuchung.

Sie können direkt mit der Behandlung beginnen. Bitte kaufen Sie sich ohne Rezept in der Apotheke beispielsweise NYDA Läusespray und folgen Sie der Anweisung in der Packungsbeilage oder in Ihrer Apotheke.

Die Anwendung sollte in der Regel nach 10 Tagen wiederholt werden. Sollten mehrere Familienmitglieder entsprechende Beschwerden haben, sollten auch diese mit behandelt werden.

Folgende Hygienemaßnahmen sollten eingehalten werden: Bettwäsche und Kleidung sollten möglichst bei 60°C gewaschen werden. Waschen Sie Ihre Hände gründlich und regelmäßig mit Seife und halten Sie Ihre Fingernägel kurz.

Nach erfolgter Behandlung darf Ihr Kind gerne wieder eine Gemeinschaftseinrichtung besuchen. Sie benötigen keinen Termin bei uns.

Magen-Darm-Infekt

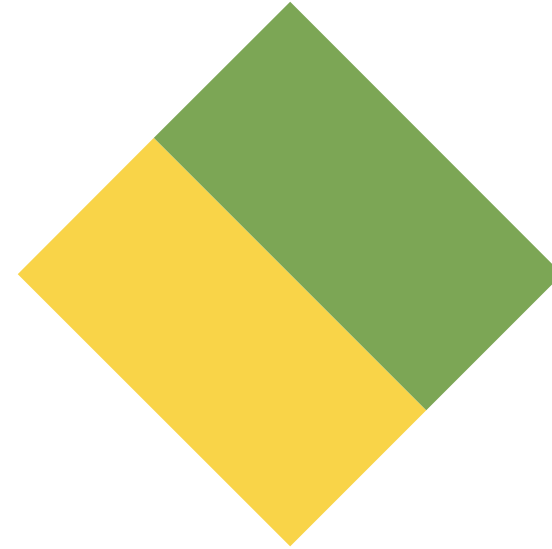
Sehr geehrte Familie,

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind ausreichend trinkt!

Bei der Getränkeauswahl ist darauf zu achten, dass Ihr Kind Kraftbrühen, Gemüsebrühen, isotonische Getränke (Gatorade oder Isostar) oder Wasser und Tees mit Traubenzucker etc. schluckweise (dies kann auch mithilfe eines Teelöffels erfolgen) zu sich nimmt.

Ein reduziertes Essverhalten während eines Infekts ist völlig normal. Sie dürfen Ihrem Kind alles anbieten, was auch immer es essen möchte. Es sollte Schonkost eingehalten werden (z.B. Karotten, Schmelzhaferflocken mit Wasser oder Gemüsebrühe, sowie Bananen). Möchte es nichts essen, trinkt aber, ist dies auch völlig in Ordnung und führt zu keiner weiteren Übelkeit oder Erbrechen, der Magen benötigt dann Ruhe zur Genesung.

Achten Sie auch auf eine regelmäßige Urinausscheidung (bei Babys ca. alle 4 Stunden), um eine drohende Austrocknungsgefahr vorab zu erkennen und rechtzeitig Hilfe aufzusuchen.



Magen-Darm-Infekt

! Bitte beachten Sie, dass Ihr Kind während der Symptomatik keine Gemeinschaftseinrichtung besuchen darf, da es sich um eine ansteckende Erkrankung handelt. Erst nach einer Symptomfreiheit von 48 Stunden darf ihr Kind die Einrichtung wieder besuchen.

Melden Sie sich gerne, wenn Sie eine Krankmeldung für sich oder Ihr Kind benötigen.

Eine ärztliche Vorstellung muss nur erfolgen, wenn:

- starke unaufhörliche Bauchschmerzen auftreten.
- zusätzliches Fieber besteht.
- die Symptomatik länger als 3 Tage besteht.
- Sie Blutauflagerungen am Stuhlgang bemerken sollten.
- Ihr Kind deutlich zu wenig trinkt oder mehr als 6 Stunden keinen Urin ausscheidet-
- der Allgemeinzustand Ihres Kindes deutlich reduziert ist, Schwindel oder Kreislaufschwäche besteht.

Obstipation

Sehr geehrte Familie,

eine Verstopfung einhergehend mit Bauchschmerzen können belastend sein oder werden. Verstopfungen sind im Kindesalter, v.a. im Kleinkindalter, keine Seltenheit.

Sie können ihr Kind mit verschiedenen Maßnahmen positiv unterstützen:

- Auf ausreichende und ungezuckerte Flüssigkeitszufuhr über den Tag verteilt achten
- Ein Glas lauwarmes Wasser morgens vor dem Frühstück
- Zu den Mahlzeiten ergänzend bzw. in regelmäßigen Abständen Trockenpflaumen oder Pflaumengläschen aus der Drogerie
- Auf ausreichende Zufuhr von Gemüse und Obst achten (Vorsichtig mit Bananen und Karotten) - Geriebener Apfel und Birnensaft können zusätzlich unterstützen
- Auf ausreichende Bewegung achten



Obstipation

Positives Verstärken des Toilettengangs sowie Ruhe und Zeit einplanen. Versuchen Sie das Thema in der gesamten Familie positiv und so wenig präsent wie möglich zu gestalten.

Bitte beachten Sie, dass jedes Kind eine individuelle Stuhlfrequenz aufweist und Stuhlgang auch mit oben genannten Maßnahmen nicht täglich erfolgen muss. Bis eine Wirkung der konservativen Behandlungsmethoden eintritt, können einige Tage vergehen. Eine ärztliche Vorstellung sollte erfolgen bei:

- Akuten Bauchschmerzen
- starker Veränderung der Stuhlfrequenz
- Blutauflagerungen
- druckempfindlicher und stark ausladender Bauch
- Erbrechen
- stark beeinträchtigtes Allgemeinbefinden

Ohrenschmerzen ohne Fieber

Sehr geehrte Familie,

Ohrenschmerzen sind wirklich nicht zu unterschätzen und schmerzen wirklich sehr.

In solchen Fällen benötigt Ihr Kind unbedingt eine ausreichende Schmerztherapie. Dafür können Sie fest 3x täglich Ibuprofen oder Paracetamol gewichtsadaptiert nach Packungsbeilage verabreichen. Außerdem können Sie abschwellende Nasentropfen und Nasenspray mit isotoner Salzlösung.

Dies stellt die wichtigste Maßnahme zur Schmerzlinderung dar, Sie können jedoch Ihr Kind weiterhin durch Wärme- oder Kälteauflagen sowie viel Ruhe unterstützen.

Sobald Ihr Kind keine Schmerzen mehr hat, können Sie die Therapie mit Ibuprofen oder Paracetamol beenden. Da Mittelohrentzündungen meist durch Viren ausgelöst werden, erfolgt in den allermeisten Fällen keine sofortige antibiotische Therapie.

Ohrenschmerzen ohne Fieber

Bitte buchen Sie sich jedoch online über die App einen Akuttermin bei folgenden **zusätzlichen** Beschwerden:

- hohes Fieber
- Sekretaustritt aus dem Ohr
- neue Rötung, Druckschmerz oder Schwellung hinter dem Ohr (Ärztliche Vorstellung hier unbedingt am gleichen Tag)
- deutlich reduzierter Allgemeinzustand
- anhaltenden Beschwerden über 2-3 Tage
- Ihr Kind eine bereits bekannte Ohrerkrankung hat

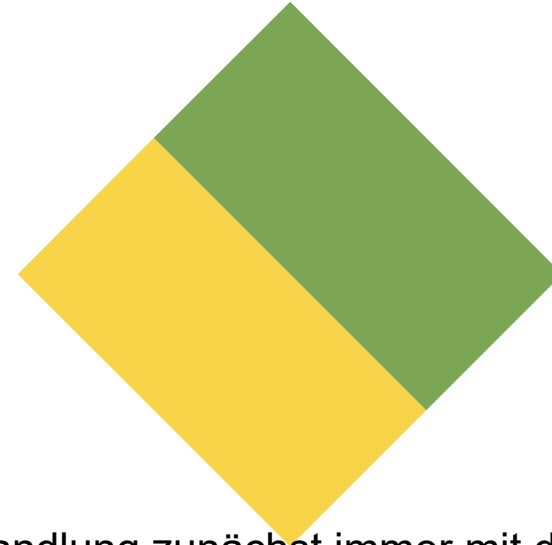
Warzen

Sehr geehrte Familie,

ist Ihr Kind von einer oder mehreren Warzen betroffen, erfolgt die Behandlung zunächst immer mit den herkömmlichen Mitteln (Suspensionen, Pflaster etc.) aus der Apotheke (und etwas Geduld).

Lassen Sie sich hierzu gerne in der Apotheke Ihres Vertrauens beraten. Sie benötigen dazu keinen Kinderarzt-Termin, außer bei:

- Umgebungsrötung
- Sekretaustritt (insbesondere Eiter)
- Einschränkung der Körperfunktionen In diesen entsprechenden Fällen buchen Sie sich bitte online einen Akuttermin.



Windeldermatitis

Sehr geehrte Familie,

es handelt sich sehr wahrscheinlich um eine gereizte und gerötete Haut im Windelbereich ihres Kind ohne infektiösen Hintergrund.

Wichtig ist es, die Windeln in kurzen Abständen zu checken und, sobald sie feucht sind, rasch zu wechseln. Es lohnt sich auch größere Windeln zu verwenden bzw. andere Windelmarken auszuprobieren.

In den meisten Fällen können Sie die sogenannte Windeldermatitis wie folgt behandeln:

- Reinigung des Windelbereichs ausschließlich mit klarem, hand warmen Wasser oder Schwarz-/Grüntee (ohne Aroma) durch Tupfen
- Möglichst langes Trocknen des Windelbereichs an der Luft
- Auftragen einer Zinkpaste bei jedem Windelwechsel (beim Windelwechseln nur verschmutzte Stellen reinigen, die restliche Zinkpaste darf gerne auf der Haut verbleiben). Möglich sind nach der bzw. als Reinigung auch Sitzbäder mit Kamillentee oder Abduschen.

Windeldermatitis

Sollten die genannten Maßnahmen nicht ausreichen, können Sie zusätzlich zur Zinkpaste eine Mirfulan-Salbe aus der Apotheke auftragen.

Beides darf gemischt werden.

Diese Cremes können Sie dauerhaft einsetzen, da keine Medikamente beigemischt sind.

Sollten weiße Beläge, rote Pusteln oder Hautablösungen sichtbar sein, handelt es sich höchstwahrscheinlich um eine Pilzinfektion, welche gesondert behandelt werden sollte.

In diesem Falle ergänzen Sie zusätzlich zu oben genannten Maßnahmen nach der Reinigung des Windelbereiches eine Anti-Pilz-Salbe (z.B. Nystatin oder Clotrimazol). Tragen Sie diese dünn auf die Haut auf. Sie sollten die Behandlung 2 Tage länger fortsetzen als die Symptomatik besteht.



Würmer

Sehr geehrte Familie,

machen Sie sich keine Sorgen, manche Kinder sind häufiger von einem Wurmbefall betroffen.

Sollten Sie Würmer im Stuhl oder am After Ihres Kindes bemerken, ist dies eine gesicherte Diagnose und bedarf keiner weiteren Laboruntersuchung.

Sie können direkt mit der Behandlung beginnen. Das Rezept mit der entsprechenden Dosierung erhalten Sie in der Praxis oder als E-Rezept.

Hierfür benötigen wir das aktuelle Gewicht Ihres Kindes. Die Behandlung erfolgt mit Helmex als Kautablette oder Suspension: 10 mg/kg/Dosis, einmalig. Max: 1 g/Dosis.

Eine Wiederholung der Therapie erfolgt nach 2 Wochen.

Sollten mehrere Familienmitglieder entsprechende Beschwerden haben, sollten auch diese mit behandelt werden.



Würmer

Folgende Hygienemaßnahmen sollten eingehalten werden:

- Bettwäsche und Kleidung sollten möglichst bei 60°C gewaschen werden
- Waschen Sie Ihre Hände gründlich und regelmäßig mit Seife
- Kurzhalten der Fingernägel
- Morgendliches Duschen
- Spielsachen desinfizieren

Nach erfolgter Behandlung darf Ihr Kind gerne wieder eine Gemeinschaftseinrichtung besuchen. Ohne sichtbare Würmer können Sie gerne ohne Termin in die Praxis kommen, um zusätzliches Material für die weitere Diagnostik zu erhalten.

